

# 彰化基督教兒童醫院



慢箋預約領藥 APP  
彰基體系醫院掛號 APP

## 院訊

2023 年 8 月份 August



### 兒童及青少年期常見營養 問題及飲食建議

### 陪寶貝一起長大的好夥伴～ 認識營養師

#### 本期主題

#### A、現場掛號服務 (上午八時起)

一般門診  
上午診 於 11:30 前受理掛號  
下午診 於 16:30 前受理掛號  
夜 診 於 20:30 前受理掛號  
兒童發展中心初診

上午診 於 11:00 前受理掛號  
下午診 於 15:30 前受理掛號

#### B、人工電話掛號服務 (上午八時起)

服務電話：04-7225132  
上午診 於 10:30 前受理掛號  
下午診 於 16:00 前受理掛號  
夜 診 於 20:00 前受理掛號  
● 預約後，請於看診當日直接到診間報到候診。

#### C、語音掛號服務 (24 小時服務)

服務電話：04-7225152

#### D、初診預約掛號服務

服務電話：04-7225132  
● 完成初診電話預約掛號之後，看診當日須攜帶身分證及健保卡到一樓掛號櫃台抽取號碼牌及填寫初診基本資料表，完成全部掛號手續後再到診間候診。

#### E、看診時間

上午門診 08:30 開始 12:00 結束  
下午門診 14:00 開始 17:00 結束  
夜間門診 18:00 開始 21:00 結束  
● 週六下午停診



彰化基督教兒童醫院 官網



# 兒童與青少年 常見營養問題及飲食建議

體系營養暨膳食部 柯淑貞 營養師

根據世界衛生組織指出，不健康的飲食、缺乏運動、不當飲酒及吸菸是非傳染病的四大危險因子。良好的營養是發揮生長潛力的先決條件，而健康的飲食攝取與生長狀況更是奠定日後成年後身體素質，健康的飲食更可以預防慢性疾病，如：高血壓、糖尿病、心血管疾病、肥胖等。相反地，不適當的飲食行為及營養攝取，會對學童及青少年的健康與成長發育造成不利的影響，例如：生長遲緩、肥胖、貧血及齲齒等問題，所以不容忽視。

依據「102-105 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查」結果顯示，兒童與青少年有哪些飲食營養攝取及健康問題呢？

## 一、乳品類食物攝取不足

根據調查發現在各年齡層的奶類實際攝取量均未能達國民飲食指南建議攝取量 1.5 份/天(每份為 240ml)，當中除了 1~6 歲的奶類攝取達 1.2~1.3 份外，其他 7 歲以上族群每日奶類食物的攝取量均不足。

## 二、蔬菜類與水果類攝取不足

依建議蔬菜類食物的攝取每日應 4~5 份，每份蔬菜(熟)約半碗，發現國人蔬菜攝取量嚴重攝取不足，以 13~18 歲男性族群最為嚴重。13~18 歲男性其實際攝取量僅有 1.7~1.9 份，而 13~18 歲女性其蔬菜實際攝取量則僅有 1.4 份與 1.5 份。

在水果類食物方面，各年齡層均未達建議攝取量，於 1~18 歲族群其每日水果攝取份數為 0.6~0.8 份，遠低於建議攝取量 2~3 份(每份水果約 1 網球大小)。

## 三、甜飲料攝取過多

在甜飲料攝取方面，7~44 歲族群每日攝取 1 次以上甜飲料的比例相當高，近年來文獻指出甜飲料的攝取與齲齒、糖尿病及各種代謝症候群疾病有關，不得不小心啊！

## 四、鈉攝取過多

依據衛生福利部建議，每日鈉總攝取量不宜超過 2400 毫克(即 6 公克鹽)，調查發現男女性 7 歲以上的族群其鈉攝取量均高於 2400 毫克，男性約高出 1.3~1.8 倍，女性約高出 1.2~1.3 倍。

## 五、過重及肥胖情形

兒童及青少年約有 1/4 人口有過重或肥胖問題，但在 16~18 歲年齡層同時也觀察到 11.3% 人口有體重過輕的現象，當然這些都和熱量攝取及活動量等生活型態改變有相關。

## 六、血糖問題

在空腹血糖方面，參考 2016 年公布之「糖尿病臨床照護指引」將空腹血糖值 100~125mg/dL 定義為糖尿病前期，空腹血糖值  $\geq 126$ mg/dL 或有使用降血糖藥物定義為罹患糖尿病。由分析資料發現於 7~12 歲、13~15 歲及 16~18 歲族群要注意的是其空腹血糖異常的比例，男性之糖尿病前期盛行率於此三個年齡層分別為 29.7%、23.4% 及 14.8%，女性分別為 13.7%、16.3% 及 2.9%，男性糖尿病前期的盛行率高於女性，且於 16~18 歲這個年齡層男性高於女性 5.1 倍，最為明顯，這也不得不讓人擔憂。

## 兒童與青少年的飲食該如何注意呢？

### 一、飲食要規律

很多青少年常不吃早餐，或早午餐一起吃，尤以青少女更為嚴重，因為她們覺得不吃早餐可以減肥或控制體重，但事實並非如此，不吃早餐容易注意力不集中，影響上課學習效果，長期下來容易出現營養失衡問題。

### 二、天天五蔬果

蔬菜與水果中含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，具有促進腸胃蠕動、幫助益菌生長及降低血膽固醇等作用。「天天五蔬果」指的是每日建議至少攝取 3 份蔬菜(1 份 = 約 1/2 碗)及 2 份水果(1 份約 1 個網球大小)。

### 三、每天 1.5 杯乳品類

乳品類含豐富的鈣質、蛋白質及維生素 B2，是鈣質與蛋白質的良好來源，可幫助骨骼、牙齒及組織修復等健康成長所需的營養，建議每天至少要喝 1.5 份乳品類(1 份 = 鮮奶或原味優酪乳 240ml)

### 四、喝白開水，少喝含糖飲料

白開水是最好的飲料，市售飲料含糖量高，不利於理想體重及血脂肪

的控制，從飲料中得到熱量，容易吃不下其他有營養的食物而造成營養失衡。

### 五、避免或少吃高鹽、高油及高精製糖類食物

應避免油炸類食品，例如：薯條、炸雞、雞塊及其他點心類，例如：洋芋片、爆米花及夾心餅乾等，這些食物長期下來對心血管疾病的危害是很大的，不能不小心。

兒童與青少年是國家未來的主人翁，足夠且適當的營養能幫助其生長發育，家長在工作忙碌之餘，應該協助孩子從小養成良好健康飲食行為及生活型態的好習慣，為成年期奠定良好的健康基礎，若孩子有成長發育上的相關問題歡迎諮詢營養師。

### 總院 2 樓 31 診「營養諮詢門診」服務時間

週一至週五：8:00~17:30

週六：8:00~12:00

### 諮詢項目

體重控制、疾病飲食諮詢(糖尿病、腎臟病、高血壓、高血脂、痛風、脂肪肝、高尿酸、腫瘤)、肌少症、兒童成長遲緩、兒童肥胖、個人營養諮詢。

電話：04-7238595 分機 3231 或 3041



### 柯淑貞營養師

#### 最高學歷

中山醫學大學營養學系研究所畢

#### 專長

糖尿病、腎臟病、腫瘤營養、兒科營養、社區營養、長期照護營養

## 陪寶貝一起長大的好夥伴

## 認識營養師

體系營養暨膳食部 陳美櫻 營養師

彰基兒童醫院設有 3 名身懷十八般武藝的營養師，負責早產兒到青少年等各階段的營養照護。當個案有生長或因疾病有特殊營養需求時，營養師會透過營養評估來確定營養相關問題，設計適合的營養介入計畫，來改善營養狀況，再透過定期的評值來調整營養計畫，以幫助個案健康成長。

當兒童住院時，營養部提供不同質地的餐食，滿足不同年齡層的需求，如：流質、泥狀、軟食、一般餐，甚至管灌餐等，同時盡可能依個別的喜好、禁忌、需求來供餐。當個案因疾病需要時，營養師會設計特殊餐來輔助治療，提升治癒率。當病童因疾病需調整飲食或限制時，如兒童糖尿病、苯酮尿症，營養師也會教導家屬如何配合治療調整飲食。

成長過程，常聽家長問：「還不會開口是大隻雞慢啼嗎？」、「該長牙了還不長，是缺鈣嗎？」、「身體壯如山，不好嗎？」、「孩子愛漂亮、節食長不高，怎麼辦？」、「我的孩子是挑嘴公主，都不吃怎麼辦？」，甚至是學校體檢出現蛋白尿、血糖、血脂肪偏高、體位超重、生長遲緩……這些要不要緊呢？以上困擾著家長的問題，除了找醫師做詳細的檢查外，營養師也是可以幫您解決以上問題的專業顧問，只要您有營養相關的困擾，都可以來營養師門診或主動詢問醫師是否需要營養師早期介入喔！

兒童有很多的疾病治療是需要家長陪伴成長的，如氣喘、癌症、低體重早產兒、罕見疾病、代謝性疾病、癲癇、糖尿病、腎臟病慢性病等，在

治療團隊中，營養師亦是核心成員之一，有專業的飲食衛教介入和提醒，絕對有助於疾病的控制，為治療和成長加分。

如果說～有一位可以陪同終生的醫療人員，營養師一定是最佳的夥伴！歡迎您更多認識我們。



江惠琴營養師

晏傳嫻營養師





Table with columns for Department (科別), Day (星期), Time (時段), and Doctor (醫師). Rows include various departments like Pediatric Dentistry, Neonatology, Pediatrics, and Adolescent Medicine.

★門診異動訊息以現場公告為主